



Факултет за Медицински Науки-Дентална Медицина,

Универзитет Гоце Делчев- Штип, Република Македонија



ПРЕДНОСТИ ВО ОРАЛНАТА СРЕДИНА ОД КОНЗУМАЦИЈА НА ВИТАМИН Ц

д-р Верица Тонева, Доц. д-р Сања Нашкова, д-р Сандра Атанасова



Витамин Ц, кој е уште познат и како аскорбинска киселина, е важен нутритиент во човековото тело, ткива и течности. Аскорбинската киселина е витамин, кој е растворлив во вода (хидросолубилан) и има важна улога во исхраната. Тој е потребен за улогата како ко-фактор за некои ензими и е ко-фактор во апсорпцијата на калциум. Исто така е важен за метаболизмот на некои лекови и детоксификација на токсични супстанции надвор од телото. Овој витамин помага во борењето со инфекции и е важен за правилна функција на имуниот систем. Исто така е важен во одржувањето на крвен притисок во нормални граници.

МАТЕРИЈАЛИ И МЕТОДИ:

Разгледавме и анализиравме поголем број на трудови и стручна литература.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА:

Во оралната средина, витамин Ц е важен за синтеза на интерцелуларната супстанција, сврзното ткиво и колагените влакна. Врската меѓу суплементацијата на витамин Ц и денталните и оралните болести се многу комплицирани и докрај нерасјаснети. Колагените влакна се основни супстанции во периодонталното ткиво и гингивата, па така, тој е клучен фактор во зафаснувањето на рани, воопшто низ целото тело, но и во оралната средина. Неговата улога е да го одржува интегритетот на коската, сврзното ткиво, забите и гингивата. Витамин Ц превенира орални патолошки состојби поради неговата функција со електроните. Тој дејствува за да ги намали инфламаторните симптоми на гингивата. Храната богата со витамин Ц превенира појава на гингивитис и го намалува крварењето од гингивата, кои се состојби кои можат да доведат до губиток на забите. Извори кои се добро снабдени со витамин Ц се: свежо овошје, особено цитрусно овошје (како што се лимони, портокали, киви), и зеленчук (како што се кел, домати, брокули, пиперки) и ги намалува ризикот од заболувања и на целото тело и оралната средина.



ЗАКЛУЧОК

Ние може да заклучиме дека аскорбинската киселина е потребна за многу функции во човековото тело и има мултипна улога во човековата хомеостаза. Предности на витамин Ц во оралната средина вклучуваат одржување на здрави заби, коски и добро периодонтално здравје и намалување на ризикот од премалигни лезии. Ризикот од орални премалигни лезии значително се намалува со зголемена консумација на овошје, особено цитрусно овошје и сокови.